

Équilibre Holistique

Cécile BAHIER-NEVO - kinésiologue - ostéothérapeute - professeure de yoga et DO IN
Tel : 07 61 09 09 18

DO IN ou la voie de l'énergie

Mes ami.e.s,

J'espère que vous avez trouvé un coin de douceur dans cet été bien chaud.
La période de pandémie a fait évoluer ma façon d'enseigner et j'utilise depuis 3 ans la visioconférence sur Zoom pour certains de mes cours. Ce moyen se prête excellentement à l'activité du DO IN car vous pourrez voir les mouvements proposés et leur localisation sur le corps **en gros plan**.

QUELQUES INDICATIONS POUR MIEUX COMPRENDRE LA SUITE

Équilibre holistique	Nom de mon cabinet à Grenoble
Zoom	Logiciel de visio-conférence
« Momoyoga »	Plateforme de réservation et de règlement de cours (à la façon de Doctolib pour les RV médicaux)

LES COURS DE DO IN PAR ZOOM

1) Télécharger Zoom version gratuite

Si vous ne l'avez encore jamais effectué, **installer ou faire installer le logiciel Zoom**, gratuit dans sa version de base.

Convenir avec moi d'une date d'essai à blanc, sans DO IN, juste pour se familiariser avec l'outil, plusieurs jours avant le jour du cours (pas la veille, merci).

2) Créer un compte sur le site « Momoyoga »

Créer un compte sur www.momoyoga.com/equilibre-holistique/

Avec ce compte Momoyoga, vous pourrez effectuer :

- Inscription
- Règlement sécurisé
- Réservation des cours pour les porteurs de cartes (essai ou 1 ou 5 ou 10 séances). Les abonnés, porteurs d'un « pass » n'ont pas besoin de réserver.

Si besoin, je vous guiderai lors de la création de ce compte (merci d'effectuer la démarche plusieurs jours avant la 1^{ère} séance).

3) Cours d'essai

Pour les novices, le premier cours de découverte sera offert quelle que soit la date dans l'année. Il vous suffira de créer votre compte sur Momoyoga, de prendre une carte d'essai gratuit et de vous inscrire pour le cours désiré. Simple.

4) Concrètement chaque semaine

Pour les abonnements / pass annuels : **automatiquement**, 30 minutes avant le cours, vous recevrez un mail avec le lien sur lequel vous cliquerez pour rentrer dans la « salle d'attente » du cours.

Pour les porteurs de cartes de 1 ou 5 ou 10 séances, il vous faudra **vous inscrire** au cours souhaité plus de 30mn avant sur Momoyoga (idéalement la veille ou davantage). Et de même, 30 minutes avant le cours, vous recevrez automatiquement un mail avec le lien sur lequel vous cliquerez pour rentrer dans la « salle d'attente » du cours.

Pour tous, pour suivre la séance, je vous invite à vous **connecter au moins 10 mn avant le début**. Sur mon écran, j'aurai l'information qu'un élève inscrit souhaite « entrer » dans le cours et je validerai. Cela prend quelques secondes.

Je suis à votre disposition pour tout renseignement complémentaire :
Cécile BAHIER-NEVO
Tel : 07 61 09 09 18